



Iowa Medicaid Disease Management Program

www.ime.state.ia.us

1-515-256-4606 (in the Des Moines Area)

1-800-338-8366 (outside of the Des Moines Area)

Stress Relief: A Positive Lifestyle

Alivio del estrés: Un estilo de vida positivo

Aprender a manejar el estrés no se logra de un día para otro. Es un proceso. Mientras más practique, mejor control tendrá de los acontecimientos cotidianos.

Fíjese límites

Intentar hacer demasiadas cosas durante un mismo día es una de las principales causas de estrés. En cambio, fijarse límites le ayudará a sentir que tiene más control, lo cual algunas veces significa decir que no a otras personas e incluso a cosas que tal vez desee hacer. En ocasiones, esto puede resultar difícil. Sin embargo, reconocer sus prioridades puede ayudarle a tomar decisiones sensatas.

Conozca sus prioridades

La utilización eficaz de su tiempo y energía es una buena manera de controlar el estrés. Aparte tiempo para las cosas más importantes de su vida. Pregúntese lo siguiente: ¿Realmente necesito hacer esto? ¿Deseo hacer esto? Si la respuesta es "sí", entonces hágalo; pero recuerde que también puede decir que no.



Saque bastante tiempo para la diversión en familia una comida al aire libre o juegos en los que participe toda la familia. Asimismo, intente compartir por lo menos una comida al día.

Aprenda a aceptar la ayuda de los demás

Todos necesitamos ayuda en algún momento. De modo que no sienta vergüenza de pedir ayuda cuando la necesite. A la mayoría de las personas le agrada tender una mano. Además, pedir ayuda puede abrirle nuevas puertas de comunicación y nuevas amistades.

El estrés y los niños

Tenga cuidado de no descargar su estrés en sus hijos. Ellos tal vez no entiendan por qué usted está estresado. Sin embargo, pueden percibir su estado de ánimo. Recuerde que muchos niños, sobre todo los adolescentes, también se encuentran en estado de estrés. Así que aparte tiempo para hablar con sus hijos. Hágales preguntas acerca de la escuela y sobre cualquier problema que puedan tener. Finalmente, asegúrese de darles suficiente tiempo para que se diviertan y se comporten como niños que son.

Forme parte de su comunidad

Participar en actividades comunitarias o basadas en la fe puede proporcionarle un sentido de pertenencia. Además, le ayuda a establecer contacto con personas activas y bondadosas que viven en su localidad. Por lo tanto, ya se trate de un día de limpieza en un parque local o de llevarle comida a los ancianos, intente relacionarse con sus amigos y vecinos. Recuerde: tomarse un poco de tiempo de vez en cuando para sí mismo le facilitará brindarle ayuda a otras personas más adelante.